

# きょうのごはんから 食品ロス削減・地産地消

「野菜ソムリエコミュニティかながわ」の倉橋 美樹さん、宮地 香子さん考案のレシピに挑戦してみませんか？残さず食べ切ること忘れずに。

## 野菜ソムリエプロ 倉橋美樹さんのレシピ

### 山形のだし風ぶっかけそうめん



#### 《材料》(2人分)

- |                      |                                    |   |
|----------------------|------------------------------------|---|
| ・ナス                  | 小1個                                | 薬味<br>・ミョウガ 1/2個<br>・シヨウガ 1片<br>・小ネギ 1本<br>・大葉 2枚 |
| ・オクラ                 | 2本                                 |   |
| ・キュウリ                | 1/2本                               |   |
| ・ダイコン                | 1cm厚                               |   |
| ・トマト                 | 1/4個                               |   |
| ・ズッキーニ               | 30g                                |   |
| ・かつおぶし               | 適量                                 |   |
| ・細切り昆布 (がごめ昆布・納豆昆布等) | 大さじ2<br>(無い場合は味付けめかぶ 1パック・50gで代用可) |   |
| ・そうめん                | 150g                               |   |
| ・そうめんつゆ+水            | 240ml                              |   |

#### 《作り方》

- ① オクラはガクを包丁でぐるりとむき取り、塩を入れた熱湯でゆでて冷水にとり、ざる上げる。その他の野菜と共に粗みじん切りにし、ナスは水にさらしてざる上げる。
- ② 薬味はみじん切りにする。そうめんつゆと水を含ませ、商品の表示よりやや濃いめに作る。
- ③ ボウルに①、②と細切り昆布を入れて、粘りが出るように混ぜ合わせる。
- ④ そうめんを商品の表示通りにゆでてざる上げし、冷水でしめて水気を切る。
- ⑤ ④を器に盛り、③をかけ、かつおぶしをトッピングする。全体を混ぜていただく。

**ポイント** ちよつとずつ残った野菜の端切れを山形の「だし」風に仕上げ、そうめんにかけていただく食品ロス削減メニューです。

## 野菜ソムリエプロ 宮地香子さんのレシピ

### 小松菜としらすのチヂミ



#### 《材料》(2人分)

- |        |       |                                 |
|--------|-------|---------------------------------|
| ・小松菜   | 3株    | たれ<br>・しょうゆ 大さじ1<br>・米酢 (または黒酢) |
| ・しらす干し | 40g   |                                 |
| ・薄力粉   | 大さじ5  | 大さじ1<br>大さじ1/2<br>大さじ1/2        |
| ・片栗粉   | 大さじ3  |                                 |
| ・水     | 100ml |                                 |
| ・ごま油   | 小さじ1  |                                 |

※たれはお好みでラー油を加えても美味しいです。

#### 《作り方》

- ① 小松菜は洗って2~3cmのざく切りにする。
- ② ボウルに薄力粉、片栗粉、水と①の小松菜、しらす干しを入れてよく混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、②を流し入れて形をととのえる。中火で焼き、表面がキツネ色になったら裏返して、裏面もこんがり焼く。食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。
- ④ たれの材料をすべて混ぜ合わせて③に添える。

**ポイント** 神奈川県は全国有数の小松菜の産地。ごま油との相性もよいので、香ばしいチヂミでたっぷり召し上がってください。

未来をかえる  
きょうのごはんが未来をつくる  
エシカル  
つくる  
たべる



「エシカル消費」を知っていますか？

人や社会、環境に配慮した商品やサービスを選ぶ、思いやりのある消費行動のことです。

日々のちょっとした行動がエシカル消費につながっています。



つながるエシカル

できるときに、できることから。  
わたしたちの今の選択が未来につながります。  
「残さず食べる」こともエシカル消費です。

こんなことが  
「エシカル消費」に  
つながっています

### 環境への負荷を減らす

- 食品ロスを減らす
- 資源を有効的に利用する
- 二酸化炭素の排出量を減らす  
など

### 人や社会のことを考える

- 労働に見合う対価が  
支払われているか
- 障がい者支援につながる
- 売上げの一部が寄付金になる  
など

### 地域のことを考える

- 地産地消を意識する
- 地域活性化につながる
- 被災地を支援する商品を選ぶ  
など



## すぐにできる「食べてエシカル」

### お店で食べるとき

- ・ 地元のお店に行く
- ・ 自分が食べ切れる量を選ぶ
- ・ 地産地消のメニューを選ぶ
- ・ 認証ラベル・マークがついた商品を選ぶ
- ・ マイ箸・マイボトルなどを使う

### 買って食べるとき

- ・ マイバッグを持っていく
- ・ すぐに食べるなら手前の商品を取る
- ・ 自分が食べ切れる量を選ぶ
- ・ 認証ラベル・マークがついた商品を選ぶ
- ・ マイ箸・マイボトルなどを使う
- ・ 容器などは分別して捨てる

### 作って食べるとき

- ・ 買い物の前に冷蔵庫の中身を確認する
- ・ 地元のお店に買い物に行く
- ・ 消費期限と賞味期限の違いを意識して選ぶ
- ・ すぐに使うなら手前の商品を取る
- ・ 地元で生産されたものを選ぶ
- ・ 必要な分だけ買う
- ・ ごみを捨てるときは分別する
- ・ 生ごみは水気を切ってから捨てる
- ・ 認証ラベル・マークがついた商品を選ぶ  
たとえば…



あなたのごはんがエシカル消費につながっているかも？  
おいしく、たのしく取り組んでみませんか？

